



## Verensokeriarvojen seuranta

Sokerirasitusindikaatio \_\_\_\_\_

Esitiedot Pituus \_\_\_\_\_ cm

Paino ennen raskautta \_\_\_\_\_ kg BMI \_\_\_\_\_

Sokerirasituksen tulos:

1. sokerirasitus Pvm \_\_\_\_\_ raskausviikot \_\_\_\_\_

**0 t** \_\_\_\_\_ mmol/l **1 t** \_\_\_\_\_ mmol/l **2 t** \_\_\_\_\_ mmol/l

2. sokerirasitus Pvm \_\_\_\_\_ raskausviikot \_\_\_\_\_

**0 t** \_\_\_\_\_ mmol/l **1 t** \_\_\_\_\_ mmol/l **2 t** \_\_\_\_\_ mmol/l

Lisätiedot: \_\_\_\_\_

Mittaa verensokeri kahtena päivänä (ei tarvitse olla peräkkäiset päivät) joka toinen viikko synnytykseen saakka. Verensokeri mitataan tunnin kuluttua aterian lopettamisesta.

**Tavoiteverensokeri on alle 5,5 mmol/l ennen aamupalaa ylös noustessa, ja alle 7,8 mmol/l 1 tunti aterian jälkeen.**

Jos mittauksissa on useita kohonneita arvoja, ota yhteys terveydenhoitajaasi. Mitattuasi toimita tämä lomake neuvolaan, kiitos!

Vuosi			Verensokeri mmol/l					Tähän sarakkeeseen merkitään poikkeamat tavanomaisesta ruokavaliosta.
			Aamupala		Lounas	Päivällinen	Illtapala	
Pvm	Rask. viikot	Paino	Ennen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	